

¡Mantenga a los niños seguros dondequiera que vaya!

A los niños les gusta explorar. Es parte de su crecimiento. A veces toman riesgos, pero hay cosas que usted puede hacer para ayudar a mantenerlos seguros.



Sueño seguro

Lo esencial para el sueño del bebé

- 1 – Dormir solo
- 2 – Dormir boca arriba, sin cobijas ni ropa de cama
- 3 – Dormir en una cuna y en un lugar fresco
- 4 – Dormir en un cuarto libre del humo de segunda mano

Lo que SÍ debe hacer

- Poga a dormir al bebé boca arriba y solo en una cuna u otra superficie firme que tenga una sábana ajustada al colchón. Si el bebé deja una impresión en el colchón, quiere decir que está demasiado suave.
- Mantenga al bebé alejado del humo de segunda mano.
- Vista al bebé con ropa ligera, y controlar la temperatura del cuarto.
- Amamántelo y use chupones. Las dos cosas pueden reducir el riesgo de muerte súbita.

Lo que NO debe hacer

- No acueste dormir al bebé con cobijas, almohadas, monos de peluche o protectores para las orillas de la cuna.
- No cubra la cara del bebé ni permita que el bebé se cubra la cara con nada.
- No permita que el bebé duerma con niños más grandes.
- No duerma con el bebé, especialmente si usted ha estado tomando alcohol, drogas o medicamentos que dan sueño, ni cuando esté muy cansado.
- No acueste al bebé a dormir en sillas, sofás, futones, sacos rellenos (puf) ni cojines.
- No acueste al bebé en camas suaves como las camas de agua o las que tienen colchón de espuma con memoria o colchoneta suave. Si el bebé deja una impresión en el colchón, significa que está demasiado suave.
- No esponga al bebé al humo.

Seguridad en el carro

- Siempre use asientos de seguridad y asientos elevados. La ley dice que los niños menores de 2 años tienen que ir en un asiento de seguridad que mire hacia atrás y esté instalado en el asiento trasero del carro. Los niños mayores tienen que ir en asientos elevados o asientos de seguridad hasta que cumplan 8 años o midan 4 pies, 9 pulgadas de altura.
- Hable con sus hijos sobre los peligros de jugar donde hay carros y vigíelos bien cuando estén cerca de carros.
- Asegúrese de que no haya niños alrededor antes de subirse al carro para salir.
- Nunca deje a un niño solo en el carro, no importa el clima ni qué tan breve sea el mandado, aunque deje las ventanas entreabiertas.
- Use algo para recordar que su hijo está en el asiento trasero. Deje algo que necesita en el asiento trasero como su bolsa o el celular o deje un mono de peluche o juguete en el asiento delantero.

Seguridad en el agua

- **Vigile a los niños en todo momento cuando estén cerca del agua.** No lea ni hable por teléfono ni haga nada que lo distraiga.
- Sepa quién está encargado de vigilar a los niños cerca del agua.
- **Nunca deje a un bebé solo en la bañera por ningún motivo.** Consiga todo lo que va a necesitar antes de empezar. Lleve al bebé consigo si sale del baño.
- Nunca deje a los niños pequeños solos cerca del agua. Esto incluye piscinas, lagos, bañeras o hasta el sanitario.
- Asegúrese de que los niños pequeños no puedan salir de la casa y meterse en piscinas, jacuzzis ni en ningún cuerpo de agua.

March 2015 Stock No. P20957-S000

Para más consejos, recursos y apoyo: HelpandHope.org y [Facebook.com/4MyKid](https://www.facebook.com/4MyKid)

Línea Directa de Texas para Denunciar el Maltrato: [1-800-252-5400](tel:1-800-252-5400) o TxAbuseHotline.org



¡Mantenga a los niños seguros dondequiera que vaya!

Seguridad con las armas de fuego

Estas son maneras de evitar que un niño tenga acceso a un arma cargada:

- Mantenga su arma descargada cuando no la esté usando.
- No guarde las balas y armas en el mismo lugar.
- Use cables con candados o cerraduras de gatillo.
- Use candados sin llaves, como de combinación, magnéticos o electrónicos.
- Guarde las armas en una caja de seguridad, cuarto seguro o caja fuerte.

Enséñele a su hijo qué hacer si ve un arma:

1. Detenerse y no tocarla
2. Irse del lugar
3. Decírselo a un adulto

Cómo prevenir el e nvenenamiento

- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance y de la vista de los niños.
- Use el dosificador que viene con el medicamento. Tomar la dosis adecuada es importante, especialmente para los niños pequeños. Las cucharitas o cucharas que se usan para la cocina no tienen la misma medida que el dosificador.
- Guarde los productos del hogar, limpiadores y productos químicos fuera del alcance y de la vista de los niños. No los guarde debajo del fregadero de la cocina ni en el baño. Recuerde que los niños pueden sacar cosas de otros lugares como la bolsa o una mesita.
- Guarde los productos de limpieza en sus envases originales. No ponga un producto que pueda ser venenoso en otro envase que no sea el original.

El televisor y los muebles pueden caerse

- Sujete los televisores y muebles para que no se caigan.
- Monte los televisores de pantalla plana en la pared para que no se puedan jalar y tumbar. Siga las instrucciones del fabricante para asegurarse de sujetarlos bien.
- Si tiene un televisor viejo de tubo, póngalo en un mueble bajo, estable y diseñado para el tamaño y peso del televisor.
- Use soportes, apoyos o correas de sujeción para fijar los muebles a la pared.

Ayuda para cuidar a los niños

Todos necesitamos ayuda para cuidar a los niños cuando estamos trabajando o tenemos que hacer un viaje rápido a la tienda. Antes de pedir a alguien que cuide a su hijo, tenga en cuenta lo siguiente:

- **¿De verdad quieren hacerlo?** A los novios, novias, familiares u otras personas a menudo les da pena decir que no. Así que primero es importante tener una conversación franca. Si no se sienten a gusto cuidando al niño, es mucho más seguro pedirle a otra persona que lo haga.
- **¿Son buenos para cuidar a los niños?** ¿Pueden satisfacer las necesidades de mi niño? Es importante pensar en si tienen los conocimientos, las habilidades, la paciencia y la experiencia para cuidar a niños.
- **¿Pueden hacerlo?** ¿Son físicamente capaces de cuidar del niño? ¿Les permite su horario satisfacer las necesidades del niño o tienen que dormir o hacer otra cosa durante ese tiempo? ¿Son flexibles si usted necesita que cuiden al niño más tiempo de lo esperado?
- **¿Saben cómo tratar a un niño que está llorando?**
 - Un bebé sano llora mucho en las primeras 12 semanas de vida. Los bebés tienden a llorar cada vez más cuando tienen entre 2 y 6 semanas. Eso puede causarles mucho estrés a los padres o a quien esté cuidando al bebé.
 - A veces hasta los adultos necesitan un tiempo para descansar. ¡Asegúrese de pedir ayuda si se está estresado o la situación se está poniendo difícil para usted!
 - **¡NUNCA SACUDA A UN BEBÉ!** Sacudir a un bebé puede causar daño cerebral y hasta la muerte.

**Para más consejos,
recursos y apoyo:**

HelpandHope.org

Facebook.com/4MyKid

**Línea Directa de Texas
para Denunciar el
Maltrato**

**1-800-252-5400 o
TxAbuseHotline.org**

